



6月は食育月間です

毎月 19 日は食育の日！



野菜をもっと食べよう！

1日の野菜摂取目標量(きのこ・海藻類も含んだ量)

1～2歳	180g	3～5歳	240g	小学生	300g	大人	350g
------	------	------	------	-----	------	----	------

★大人の野菜摂取目標量350gの目安★
生野菜は両手いっぱいの野菜3杯分
ゆで野菜は片手いっぱいの野菜3杯分



知っておこう！
淡色野菜と緑黄色野菜

とくに、緑黄色野菜にはβカロテンをはじめ、ビタミン、ミネラルが多く含まれます。積極的に食べていただきたいです！

淡色野菜

切ったとき、断面の色が白っぽいもの

たまねぎ、大根、白菜、きゅうり、なす、キャベツ、レタス など



緑黄色野菜

切ったとき、断面の色が濃いもの

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマト など



6月30日まで役場町民ホールに野菜摂取量測定器（ベジチェック）を設置しています！
機械に手をかざすだけで簡単に測定できますので、来庁の際は、野菜をどのくらい食べているか測定してみてください。

